



Halsbrann og sure oppstøt

Halsbrann og sure oppstøt skyldes at magesyre kommer opp i spiserøret, og oppleves gjerne som en sviende smerte bak brystbenet. De fleste av oss opplever slike plager fra tid til annen, for eksempel etter å ha spist et kraftig måltid, drukket mye kaffe eller etter å ha drukket alkohol. Gravide er mer utsatt for sure oppstøt og halsbrann enn andre.

I utgangspunktet er ikke halsbrann og sure oppstøt farlig, bare ubehagelig. Hvis man får ofte og kraftige plager, kan slimhinnen i spiserøret bli skadet. Skade eller betennelse i spiserøret vil forverre plagene.

Hva skyldes halsbrann og sure oppstøt?

En vanlig årsak er at lukkemekanismen mellom magesekken og spiserøret er for slapp, eller at presset fra magen blir for stort som ved overvekt eller graviditet. En annen vanlig årsak er spiserørsbrokk, som vil si at en liten del av magesekken har

kommet ovenfor lukkemekanismen i mellomgulvet. Halsbrann og sure oppstøt kan være tegn på magesår. Ved magesår vil smertene som regel bli verre når man er sulten, og det kan føles som det hjelper å spise eller drikke. Vær oppmerksom på at både halsbrann og angina pectoris (hjertekrampe) kan gi sviende smerter i brystet.



Når bør man kontakte lege?

- Hvis man ofte er plaget av halsbrann og sure oppstøt
- Hvis man ikke er bedre etter to ukers behandling med reseptfrie legemidler, eller man stadig må bruke slike legemidler
- Ved smerter i magen, avføringsforandringer, blodig oppkast, vekttap eller svelgeproblemer
- Ved krampelignende smerter i brystet
- Ved mistanke om magesår
- Hvis du er i tvil om hva som feiler deg

Hva kan man gjøre selv?

- Spis små og regelmessige måltider
- Unngå fete, store måltider og å spise rett før leggetid
- Vektreduksjon – hvis man er overvektig
- Unngå klær og belter som strammer

- Unngå foroverbøyde arbeidsstillinger over lengre tid
- Slutte å røyke
- Begrens inntak av alkohol, kaffe, juice og sterkt krydret mat
- Hev hodeenden på sengen med 15 – 20 cm

Egenbehandling mot halsbrann og sure oppstøt

Det finnes ulike reseptfrie behandlingsalternativer mot halsbrann og sure oppstøt:

- **Skumbarriere** - hindrer magesyre å komme opp i spiserøret. Anbefales til gravide og ammende.
- **Syrenøytraliserende, antacida** - nøytraliserer magesyre. Anbefales til gravide og ammende.
- **H₂-blokker** - hemmer produksjonen av magesyre.
- **H₂-blokker + syrenøytraliserende** - hemmer og nøytraliserer produksjonen av magesyre.
- **Syrepumpehemmer** - hemmer produksjonen av magesyre. Gir mer langvarig kontroll over problemene.



Legemidlene skal ikke brukes av personer med nedsatt lever- eller nyrefunksjon uten etter avtale med lege. Vær oppmerksom på at tyggetabletter skal tygges, og ikke svelges hele, for å få full effekt.

Flere behandlingsråd og nettbutikk på www.apotek1.no

Aktuelle produkter for behandling av halsbrann og sure oppstøt

Virkemåte	Produktnavn	Effekt og virketid
SkumbARRIERE	Gaviscon *(1)	Rask effekt Kortvarig lindring
Syreøytraliserende	Link *(2) Novaluzid *(2) Titrilac *(3)	Rask effekt Kortvarig lindring
H ₂ -blokker	Pepcid *(4) Ranitidin *(5) Zantac *(5)	Effekt innen 15 - 30 min. Varer inntil 12 timer
H ₂ -blokker + syreøytraliserende	Pepciduo *(4,2)	Rask effekt. Varer inntil 12 timer
Syrepumpehemmer	Somac Control *(6) Pantoloc Control *(6)	Begynnende symptomlindring etter en dags bruk, full effekt etter 2 - 3 dagers behandling. Effekt i inntil 24 timer.

* Reseptfritt legemiddel som inneholder (1) alginat, (2) syreøytraliserende aluminium- og magnesiumforbindelser, (3) kalsiumkarbonat, (4) famotidin, (5) ranitidin, (6) pantoprazol.
Les pakningsvedlegget før bruk.

NYCOMED

et friskere Norge

Plages du av halsbrann?

Somac Control® kan hjelpe deg!

- ✓ Virker både dag og natt
- ✓ Stanser periodene med halsbrann
- ✓ 1 tablett daglig lindrer i opptil 24 timer
- ✓ Gjør noe med årsaken til problemet



Tlf. 800 800 30 • infonorge@nycomed.no • www.nycomed.no • www.etfriskerenorge.no

Et reseptfritt legemiddel for korttidsbehandling ved refluksymptomer hos voksne.
Inneholder 20 mg pantoprazol. Les pakningsvedlegget nøye før bruk.

011375-1/0531



Halsbrann og sure oppstøt

APOTEK1

Vår kunnskap - din trygghet



2012/Varenr. for 200 stk. 224633